



会食恐怖症克服支援カウンセラー®

かずおかず



第 10 回 フォーマル瞑想 ボディスキャン

ボディスキャンは完全に目覚めている状態でまずは 45 分間行います。いつ行うか決めておきましょう。

ボディスキャンでは体の各部に意識を集中します。各部位のどんな感覚が集中しやすかったでしょうか？書き出しておきましょう。
